Forerunner® 225

Manuale Utente

Maggio 2015 Stampato a Taiwan 190-01887-31_0A

Sommario

Introduzione

⚠ ATTENZIONE

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.

Tasti

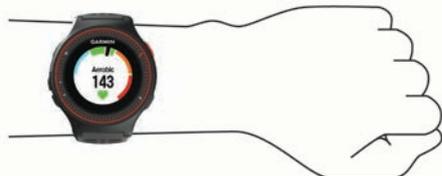
①	⏻ ☀	Selezionare per attivare o disattivare la retroilluminazione. Tenere premuto per accendere o spegnere il dispositivo.
②	🏃	Selezionare per sbloccare il dispositivo. Selezionare per avviare o interrompere il timer. Selezionare per scegliere un'opzione o visualizzare un messaggio.
③	⟲ ↶	Selezionare per creare un nuovo Lap. Selezionare per tornare alla schermata precedente.
④	∧ ∨	Selezionare per scorrere le schermate dati, le opzioni e le impostazioni. Tenere premuto per scorrere rapidamente.

Icone di stato

Le icone vengono visualizzate in alto nella schermata principale. Un'icona lampeggiante indica che il dispositivo sta cercando un segnale. Un'icona fissa indica che il segnale è stato trovato o che il sensore è connesso.

GPS	Stato GPS
Bluetooth	Stato tecnologia Bluetooth®
♥	Stato frequenza cardiaca
foot pod	Stato foot pod

Applicazione del dispositivo e rilevamento della frequenza cardiaca

- Durante gli allenamenti, indossare il dispositivo Forerunner sopra il polso e stringere il cinturino, per assicurare che la frequenza cardiaca venga rilevata correttamente.

- Non rimuovere o gettare la piccola guarnizione sul retro del dispositivo.
- Per ulteriori informazioni, vedere Risoluzione dei problemi.

  La funzione della fascia cardio nel dispositivo Forerunner è una tecnologia Philips® concessa in licenza.

Inizio di una corsa

Il dispositivo viene fornito parzialmente carico. Potrebbe essere necessario caricare il dispositivo (Caricamento del dispositivo) prima di iniziare una corsa.

1. Tenere premuto ⏻ per accendere il dispositivo.
2. Per la schermata dell'ora, selezionare due volte 🏃 per sbloccare il dispositivo.
3. Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.

   La localizzazione dei segnali satellitari richiede alcuni minuti. Le barre relative al segnale satellitare diventano verdi e viene visualizzata la schermata del timer.

4. Selezionare 🏃 per avviare il timer.
5. Iniziare una corsa.
6. Selezionare ∨ per visualizzare la schermata della frequenza cardiaca.

7. Dopo aver completato la corsa, selezionare 🏃 per interrompere il timer.
8. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Riprendi** per riavviare il timer.
   - Selezionare **Salva** per salvare i dati della corsa e reimpostare il timer. Viene visualizzato un riepilogo.

   NOTA: è possibile caricare i dati relativi alla corsa su Garmin Connect™.
   - Selezionare **Elimina** per eliminare i dati della corsa.

Visualizzazione della frequenza cardiaca in modalità orologio

È possibile visualizzare la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) nella schermata dell'ora.

1. Selezionare ∧.
2. Attendere qualche secondo.

Viene visualizzata la frequenza cardiaca corrente con l'icona ♥.

Garmin Connect

È possibile connettersi con gli amici su Garmin Connect. Garmin Connect fornisce gli strumenti per tracciare, analizzare, condividere e incoraggiarsi l'un l'altro. Registrazione degli eventi di uno stile di vita attivo, che include corsa, camminata, corsa in bici, nuoto, escursioni, triathlon e molto altro. Per creare gratuitamente un account, accedere all'indirizzo www.garminconnect.com/start.

Memorizzazione delle attività: dopo aver completato e salvato un'attività utilizzando il dispositivo, è possibile caricarla su Garmin Connect e conservarla per tutto il tempo che si desidera.

Analisi dei dati: è possibile visualizzare informazioni più dettagliate sull'attività, come la durata, la distanza, la quota, la frequenza cardiaca, le calorie bruciate, il VO2 massimo, le dinamiche di corsa, una visione dall'alto della mappa, grafici su passo e velocità e report personalizzabili.

NOTA: alcuni dati richiedono un accessorio opzionale, ad esempio una fascia cardio.

Pianificazione degli allenamenti: è possibile scegliere un obiettivo di fitness e caricare una delle pianificazione giornaliere degli allenamenti.

Condivisione delle attività: è possibile collegarsi agli amici per seguire reciprocamente le attività o pubblicare collegamenti alle proprie attività sui social network preferiti.

Utilizzo di Garmin Connect

È possibile caricare tutti i dati delle attività su Garmin Connect per un'analisi completa. Con Garmin Connect, è possibile visualizzare una mappa delle attività e condividere le attività con gli amici.

1. Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.
2. Visitare il sito Web www.garminconnect.com/start.
3. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Funzioni di connettività Bluetooth

Il dispositivo Forerunner è dotato di numerose funzioni di connettività Bluetooth per lo smartphone o dispositivo mobile compatibile utilizzando l'app Garmin Connect Mobile. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: consente agli amici e ai familiari di seguire le proprie corse o gli allenamenti in tempo reale. È possibile invitare gli amici tramite i social media e consentire loro di visualizzare i dati in tempo reale su una pagina di rilevamento Garmin Connect.

Caricamento attività: consente di inviare automaticamente l'attività a Garmin Connect Mobile non appena si finisce di registrarla.

Interazioni con i social media: consente di pubblicare un aggiornamento sul sito Web del proprio social media preferito quando si carica un'attività su Garmin Connect Mobile.

Associazione dello smartphone al Forerunner

1. Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports/apps e scaricare l'applicazione Garmin Connect Mobile sullo smartphone.
2. Tenere lo smartphone a una distanza massima di 10 m (33 piedi) dal Forerunner.
3. Nella schermata principale del Forerunner, selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Bluetooth** > **Assoc. disp. mobile**.
4. Aprire l'applicazione Garmin Connect Mobile e seguire le istruzioni visualizzate per connettere un dispositivo.

   Le istruzioni vengono fornite durante la configurazione iniziale o selezionando ☰ > **Il mio dispositivo**.

Disattivazione del vivavoce Bluetooth

- Nella pagina principale Forerunner, selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Bluetooth** > **Stato** > **Disattivato**.
- Consultare il Manuale Utente del dispositivo mobile per disattivare il vivavoce Bluetooth.

Caricamento del dispositivo

⚠ ATTENZIONE

Questo dispositivo è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

AVVERTENZA

Per evitare la corrosione, pulire e asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer. Consultare le istruzioni sulla pulizia contenute nell'appendice.

1. Collegare il cavo USB a una porta USB del computer.
2. Allineare i poli del caricabatterie ai contatti sul retro del dispositivo e collegare saldamente la clip per ricarica ① al dispositivo.

3. Caricare completamente il dispositivo.
4. Premere ② per rimuovere il caricabatterie.

Allenamenti

Allenamenti

È possibile creare allenamenti personalizzati che comprendono obiettivi per ciascuna fase di allenamento, nonché per distanze, tempi e calorie. È possibile creare allenamenti utilizzando Garmin Connect oppure selezionare un piano di allenamento con esercizi integrati da Garmin Connect e trasferirlo sul dispositivo.

È possibile pianificare gli allenamenti utilizzando Garmin Connect. È possibile pianificare gli allenamenti in anticipo e memorizzarli sull'unità.

Come seguire un allenamento dal Web

Prima di poter scaricare un allenamento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (Garmin Connect).

1. Collegare il dispositivo al computer.
2. Visitare il sito Web www.garminconnect.com.
3. Creare e salvare un nuovo allenamento.
4. Selezionare **Invia al dispositivo** e attenersi alle istruzioni visualizzate sullo schermo.
5. Scollegare il dispositivo.

Avvio di un allenamento

Prima di poter iniziare un allenamento, è necessario scaricare un allenamento da Garmin Connect.

1. Selezionare **Allenamento** > **Allenamenti personali**.
2. Selezionare un allenamento.
3. Selezionare **Esegui allenamento**.

Dopo aver iniziato un allenamento, il dispositivo visualizza ciascuna fase dell'allenamento, il traguardo (se specificato) e i dati sull'allenamento attuale.

Info sul calendario degli allenamenti

Il calendario degli allenamenti sul dispositivo è un'estensione del calendario degli allenamenti o delle pianificazioni impostato in Garmin Connect. Dopo aver aggiunto alcuni allenamenti al calendario Garmin Connect, è possibile inviarli al dispositivo. Tutti gli allenamenti pianificati inviati al dispositivo vengono visualizzati nell'elenco del calendario degli allenamenti in base alla data. Quando si seleziona un giorno nel calendario degli allenamenti, è possibile visualizzare o eseguire l'allenamento. L'allenamento pianificato rimane sul dispositivo sia che venga completato sia che venga ignorato. Quando si inviano allenamenti pianificati da Garmin Connect, questi sovrascrivono quelli presenti nel calendario degli allenamenti esistente.

Uso dei piani di allenamento di Garmin Connect

Prima di poter scaricare un piano di allenamento da Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect (Garmin Connect).

È possibile cercare su Garmin Connect un piano di allenamento, pianificare gli allenamenti e scaricare il piano sul dispositivo.

1. Collegare il dispositivo al computer.
2. Visitare il sito Web www.garminconnect.com.
3. Selezionare **Piano** > **Piani allenamento**.
4. Selezionare e pianificare un piano di allenamento.
5. Selezionare **Piano** > **Calendario**.
6. Selezionare ⮫ e attenersi alle istruzioni visualizzate sullo schermo.

Allenamenti a intervalli

È possibile creare allenamenti a intervalli in base alla distanza o al tempo. Il dispositivo salva l'allenamento a intervalli personalizzato finché non viene creato un altro allenamento a intervalli. È possibile utilizzare intervalli aperti per tenere traccia degli allenamenti e quando si corre su una distanza nota. Selezionando ⟲, il dispositivo registra un intervallo e passa a un intervallo di riposo.

Creazione di un allenamento a intervalli

1. Selezionare **Allenamento** > **Intervalli** > **Modifica** > **Ripetuta** > **Tipo**.
2. Selezionare **Distanza**, **Tempo** o **Aperto**.

   SUGGERIMENTO: è possibile creare un intervallo aperto impostando il tipo su Aperto.
3. Se necessario, immettere un valore per la distanza o per l'intervallo di tempo per l'allenamento, quindi selezionare ✓.
4. Selezionare **Riposo**.
5. Selezionare **Distanza**, **Tempo** o **Aperto**.
6. Se necessario, immettere un valore per la distanza o il tempo per l'intervallo di riposo, quindi selezionare ✓.
7. Selezionare una o più opzioni:
   - Per impostare il numero di ripetizioni, selezionare **Ripeti**.
   - Per aggiungere un riscaldamento aperto all'allenamento, selezionare **Riscaldam.** > **Attivato**.
   - Per aggiungere un defaticamento aperto all'allenamento, selezionare **Defaticam.** > **Attivato**.

Avvio di un allenamento a intervalli

1. Selezionare **Allenamento** > **Intervalli** > **Esegui allenamento**.
2. Selezionare 🏃.
3. Quando l'allenamento a intervalli include un riscaldamento, selezionare ⟲ per avviare il primo intervallo.
4. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Una volta completati tutti gli intervalli, viene visualizzato un messaggio.

Interruzione di un allenamento a intervalli

- In qualsiasi momento, selezionare ⟲ per interrompere un intervallo.
- In qualsiasi momento, selezionare 🏃 per interrompere il timer.
- Se è stato aggiunto un defaticamento all'allenamento a intervalli, selezionare ⟲ per interrompere l'allenamento a intervalli.

Record personali

Al termine di una corsa, il dispositivo visualizza eventuali record stabiliti. I record personali includono i tempi migliori basati sulla distanza di vari tipi di gara e sulla corsa più lunga.

Visualizzazione dei record personali

1. Selezionare **Menu** > **Record**.
2. Selezionare un record.
3. Selezionare **Visualizza record**.

Cancellazione di un record personale

1. Selezionare **Menu** > **Record**.
2. Selezionare un record da eliminare.
3. Selezionare **Cancella record** > **Sì**.

   NOTA: in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

Ripristino di un record personale

È possibile impostare nuovamente ciascun record personale su un record precedentemente registrato.

1. Selezionare **Menu** > **Record**.
2. Selezionare un record da ripristinare.
3. Selezionare **Precedente** > **Sì**.

   NOTA: in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

Cancellazione di tutti i record personali

Selezionare **Menu** > **Record** > **Cancella tutti i record** > **Sì**.

NOTA: in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.

Rilevamento delle attività

Attivazione del rilevamento delle attività

La funzione di rilevamento delle attività registra il numero di passi giornalieri, l'obiettivo di passi, la distanza percorsa e le

calorie bruciate per ciascun giorno registrato. Le calorie bruciate includono il metabolismo di base e le calorie dell'attività.

Il rilevamento delle attività può essere attivato durante la configurazione iniziale del dispositivo o in qualsiasi momento.

1. Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Rilevamento attività** > **Stato** > **Attivato**.

   Il numero di passi non viene visualizzato finché il dispositivo non acquisisce il segnale satellitare e imposta automaticamente l'ora. Il dispositivo potrebbe aver bisogno di una visuale completamente libera del cielo per acquisire il segnale satellitare.
2. Selezionare ↩ per tornare alla schermata dell'ora.
3. Selezionare ∧ o ∨ per visualizzare i dati di rilevamento delle attività.

   Viene visualizzato il numero totale dei passi effettuati in un giorno con l'icona 👣. Il numero di passi viene aggiornato periodicamente.

Utilizzare l'avviso di movimento

Prima di poter utilizzare l'avviso di movimento, è necessario attivare il rilevamento delle attività.

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è sconsigliato per il metabolismo. L'avviso di movimento viene visualizzato quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, viene visualizzato Muoviti e viene visualizzata la barra rossa. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio (Impostazione dei toni audio del dispositivo).

Camminare per alcuni minuti (almeno un paio) per reimpostare l'avviso di movimento.

Obiettivo automatico

Il dispositivo crea automaticamente un obiettivo di passi giornalieri in base ai livelli di attività precedenti. Mentre ci si muove durante il giorno, il dispositivo mostra i progressi verso l'obiettivo giornaliero ①.

Se si sceglie di non utilizzare la funzione di obiettivo automatico, è possibile impostare un obiettivo di passi personalizzato sull'account Garmin Connect.

Sensori ANT+®

Il dispositivo può essere utilizzato con i sensori ANT+ wireless. Per ulteriori informazioni sulla compatibilità e l'acquisto dei sensori opzionali, accedere a http://buy.garmin.com.

Associazione dei sensori ANT+

Per poter effettuare l'associazione è necessario indossare la fascia cardio o installare il sensore.

L'associazione è il collegamento di sensori wireless ANT+, ad esempio una fascia cardio, con il dispositivo Garmin®.

1. Posizionare il dispositivo entro la portata (3 m) del sensore.

   NOTA: mantenersi a 10 m da altri sensori ANT+ durante l'associazione.
2. Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sensori** > **Aggiungi sensore**.
3. Selezionare un sensore.

   Quando il sensore è associato al dispositivo, viene visualizzato un messaggio. È possibile personalizzare un campo dati per visualizzare i dati del sensore.

Foot Pod

L'unità è compatibile con il foot pod. È possibile utilizzare il foot pod invece del GPS per registrare il passo e la distanza se ci allena al chiuso o il segnale GPS è debole. Il foot pod è in standby e pronto a inviare dati (come la fascia cardio).

Dopo 30 minuti di inattività, il foot pod si spegne automaticamente per ridurre il consumo della batteria. Se la batteria è scarica, sul dispositivo viene visualizzato un messaggio. Ciò indica che la durata residua della batteria è di circa cinque ore.

Iniziare una corsa utilizzando un foot pod

Prima di iniziare una corsa, è necessario associare il foot pod al dispositivo (Associazione dei sensori ANT+).

È possibile correre in luoghi chiusi utilizzando un foot pod per registrare il passo, la distanza e la cadenza. È inoltre possibile correre all'aperto utilizzando un foot pod per registrare i dati di cadenza con il passo e la distanza GPS.

1. Installare il foot pod attenendosi alle istruzioni dell'accessorio.
2. Se necessario, spegnere il GPS (Allenamento al chiuso).
3. Selezionare 🏃 per avviare il timer.
4. Iniziare una corsa.
5. Dopo aver completato la corsa, selezionare 🏃 per interrompere il timer.

Calibrazione del foot pod

Il foot pod si calibra automaticamente. La precisione dei dati sulla velocità e la distanza migliorano dopo alcune corse all'aperto utilizzando il GPS.

Cronologia

La cronologia include il tempo, la distanza, le calorie, il passo medio o la velocità, i dati lap e le informazioni sul sensore ANT+ opzionale.

NOTA: quando la memoria del dispositivo è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti.

Visualizzazione della cronologia

1. Selezionare **Menu** > **Cronologia** > **Attività**.
2. Selezionare ∧ o ∨ per visualizzare le attività salvate.
3. Selezionare un'attività.
4. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Dettagli** per visualizzare ulteriori informazioni sull'attività.
   - Selezionare **Lap** per selezionare un Lap e visualizzare ulteriori informazioni su ciascun Lap.
   - Selezionare **Elimina** per eliminare l'attività selezionata.

Visualizzazione dei totali dei dati

È possibile visualizzare la distanza accumulata e i dati sul tempo salvati sul dispositivo.

1. Selezionare **Menu** > **Cronologia** > **Totali**.
2. Se necessario, selezionare il tipo di attività.
3. Selezionare un'opzione per visualizzare i totali settimanali o mensili.

Eliminazione della cronologia

1. Selezionare **Menu** > **Cronologia** > **Opzioni**.

2 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Elimina tutte le attività** per eliminare tutte le attività dalla cronologia.
   - Selezionare **Reimposta totali** per reimpostare tutti i totali sulla distanza e il tempo.

     NOTA: in questo modo, non vengono eliminate le attività salvate.
3 Confermare la selezione.

Gestione dei dati

NOTA: il dispositivo non è compatibile con Windows® 95, 98, Me, Windows NT® e Mac® OS 10.3 e versioni precedenti.

Eliminazione dei file

AVVERTENZA

Se non si è certi della funzione di un file, non eliminarlo. La memoria del dispositivo contiene file di sistema importanti che non devono essere eliminati.

1 Aprire l'unità o il volume **Garmin**.
2 Se necessario, aprire una cartella o un volume.
3 Selezionare un file.
4 Premere il tasto **Canc** sulla tastiera.

Scollegamento del cavo USB

Se il dispositivo è collegato al computer come unità o volume rimovibile è necessario scollegarlo dal computer in modo sicuro per evitare perdite di dati. Se il dispositivo è collegato al computer Windows come dispositivo portatile, non è necessario scollegarlo in modo sicuro.

1 Eseguire un'operazione:
   - Per i computer Windows, selezionare l'icona di **rimozione sicura dell'hardware** nella barra delle applicazioni e selezionare il dispositivo.
   - Per i computer Mac, trascinare l'icona del volume nel Cestino.
2 Scollegare il cavo dal computer.

Personalizzazione del dispositivo

Impostazione del profilo utente

È possibile aggiornare le impostazioni relative al sesso, all'anno di nascita, all'altezza, al peso e alla zona di frequenza cardiaca (Impostazione delle zone di frequenza cardiaca). Il dispositivo utilizza queste informazioni per calcolare i dati esatti dell'allenamento.

1 Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Profilo utente**.
2 Selezionare un'opzione.

Impostazione delle zone di frequenza cardiaca

Per stabilire le zone di frequenza cardiaca predefinite, il dispositivo utilizza le informazioni del profilo utente impostate durante la configurazione iniziale. Per ottenere i dati sulle calorie più precisi durante un'attività, impostare la frequenza cardiaca massima. È anche possibile impostare manualmente ciascuna zona di frequenza cardiaca e immettere la frequenza cardiaca a riposo.

1 Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Profilo utente** > **Zone di freq. cardiaca** > **In base a**.
2 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **BPM** per visualizzare e modificare le zone in battiti al minuto.
   - Selezionare **% Max FC** per visualizzare e modificare le zone in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.
   - Selezionare **% FCR** per visualizzare e modificare le zone come percentuale della frequenza cardiaca di riserva (frequenza cardiaca massima meno la frequenza cardiaca a riposo).
3 Selezionare **FC max** e immettere la frequenza cardiaca massima.
4 Selezionare una zona e immettere un valore per ciascuna zona di frequenza cardiaca.
5 Selezionare **FC riposo** e immettere la frequenza cardiaca a riposo.

Zone di frequenza cardiaca colorate

Molti atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il proprio livello di forma fisica. Con zona di frequenza cardiaca si intende un intervallo definito di battiti cardiaci al minuto. Esistono cinque zone di frequenza cardiaca comunemente accettate ordinate in base all'intensità. Solitamente, le zone di frequenza cardiaca vengono calcolate in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.

Grigio	Riscaldamento	Passo rilassato e normale
Blu	Normale	Passo confortevole, per la conversazione
Verde	Aerobico	Passo moderato, ottimo allenamento cardiovascolare
Arancione	Soglia	Passo veloce, respiro corto
Rosso	Massima	Passo massimo; non sostenibile a lungo

Obiettivi di forma fisica

Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può essere utile per misurare e migliorare il proprio livello di forma in base ai seguenti principi.

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in determinate zone di frequenza cardiaca può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.
- Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può evitare il sovrallenamento e ridurre il rischio di danni fisici.

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella (Calcolo delle zone di frequenza cardiaca) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

In caso contrario, utilizzare uno dei calcolatori disponibili su Internet per individuare la propria frequenza cardiaca massima. Presso alcune palestre e alcuni centri fitness è possibile effettuare un test che misura la frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca massima è 220 meno l'età.

Impostazioni attività

Queste impostazioni consentono di personalizzare il dispositivo in base alle proprie esigenze di allenamento. Ad esempio, è possibile personalizzare le schermate dati e attivare avvisi e funzioni relative all'allenamento.

Personalizzazione delle schermate dati

È possibile personalizzare le schermate dati in base alle impostazioni dell'attività.

1 Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Impostazioni attività** > **Pagine Dati**.
2 Selezionare una schermata.
3 Se necessario, attivare la schermata dati.
4 Se necessario, selezionare un campo dati.

Avvisi

È possibile utilizzare avvisi per allenarsi in base a obiettivi di frequenza cardiaca e passo e per impostare gli intervalli di tempo per la corsa e la camminata.

Impostazione degli avvisi di intervallo

L'avviso di intervallo segnala quando il dispositivo si trova al di sopra o al di sotto di un intervallo di valori specifici. Ad esempio, se si dispone di una fascia cardio opzionale, è possibile impostare il dispositivo per inviare un avviso quando la frequenza cardiaca è inferiore a 90 battiti al minuto (bpm) e superiore a 180 bpm.

1. Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Impostazioni attività** > **Avvisi**.
2. Selezionare **Frequenza cardiaca** o **Passo**.
3. Attivare l'avviso.
4. Immettere i valori minimi e massimi.

Ogni volta che si supera o si scende al di sotto dell'intervallo specificato, viene visualizzato un messaggio. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio (Impostazione dei toni audio del dispositivo).

Impostazione degli avvisi di interruzione della camminata

Alcuni programmi di corsa utilizzano interruzioni della camminata a tempo a intervalli regolari. Ad esempio, durante un lungo allenamento di corsa, è possibile impostare il dispositivo per avvisare l'utente di correre per 4 minuti, quindi camminare per 1 minuto e ripetere. Auto Lap® funziona correttamente durante l'utilizzo degli avvisi di corsa/camminata.

1. Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Impostazioni attività** > **Avvisi** > **Corri/Cammina** > **Stato** > **Attivato**.
2. Selezionare **Tempo di corsa** e inserire un orario.
3. Selezionare **Tempo camminata** e inserire un orario.

Al raggiungimento del valore per l'avviso, viene visualizzato un messaggio. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio (Impostazione dei toni audio del dispositivo).

Utilizzo di Auto Pause®

È possibile utilizzare Auto Pause per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma o quando il passo scende al di sotto di un valore specificato. Questa funzione è utile se l'attività include semafori o altri luoghi in cui è richiesto di rallentare o fermarsi.

NOTA: la cronologia non viene registrata quando il timer non è attivo o è in pausa.

1. Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Impostazioni attività** > **Auto Pause**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Quando in sosta** per mettere automaticamente in pausa il timer quando ci si ferma.
   - Selezionare **Personalizza** per mettere automaticamente in pausa il timer quando il passo scende al di sotto di un valore specificato.

Contrassegno dei lap in base alla distanza

È possibile utilizzare Auto Lap per contrassegnare automaticamente un lap a una distanza specifica. Questa impostazione è utile per confrontare le prestazioni ottenute in diversi punti di una corsa (ad esempio, ogni miglio o 5 chilometri).

1. Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Impostazioni attività** > **Auto Lap** > **Distanza**.
2. Selezionare una distanza.

Ogni volta che viene completato un lap, viene visualizzato un messaggio che indica il tempo per tale lap. Inoltre, il dispositivo emette un segnale acustico o una vibrazione se sono attivati i toni audio (Impostazione dei toni audio del dispositivo).

Se necessario, è possibile personalizzare le schermate dati per visualizzare dati lap aggiuntivi.

Uso dello scorrimento automatico

La funzione Scorrimento automatico consente di scorrere automaticamente tutte le schermate dati dell'allenamento mentre il timer è in esecuzione.

1. Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Impostazioni attività** > **Scorrimento autom.**.
2. Selezionare una velocità di visualizzazione.

Impostazioni di timeout

Le impostazioni di timeout influiscono sul tempo in cui il dispositivo resta in modalità di allenamento, ad esempio, quando si è in attesa dell'inizio di una gara. Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Impostazioni attività** > **Timeout**.

Normale: consente di impostare la modalità orologio a risparmio energetico dopo 5 minuti di inattività.

Prolungato: consente di impostare la modalità orologio a risparmio energetico dopo 25 minuti di inattività. Il modo prolungato può ridurre la durata della batteria tra una ricarica e l'altra.

Impostazioni del sistema

Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sistema**.

- Lingua (Modifica della lingua del dispositivo)
- Impostazioni dell'ora (Impostazioni dell'ora)
- Impostazioni di retroilluminazione (Impostazioni di retroilluminazione)
- Impostazioni audio (Impostazione dei toni audio del dispositivo)
- Impostazioni unità (Modifica delle unità di misura)
- Colore tema (Modifica del colore del tema)
- GPS (Allenamento al chiuso)
- Impostazioni formato (Impostazione del formato)

Modifica della lingua del dispositivo

Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Lingua**.

Impostazioni dell'ora

Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Orologio**.

Formato orario: consente di impostare il dispositivo per visualizzare l'ora in formato 12 ore o 24 ore.

Imposta ora: consente di impostare manualmente o automaticamente l'ora in base alla posizione GPS.

Sfondo: consente di impostare il colore nero o bianco sullo sfondo.

Usa colore tema: consente di impostare il colore prescelto, sia per la schermata dell'ora del giorno che per il tema.

Fusi orari

Ogni volta che si accende il dispositivo e si acquisisce il segnale satellitare, il fuso orario e l'ora del giorno corrente vengono rilevati automaticamente.

Impostazione manuale dell'ora

Per impostazione predefinita, l'ora viene impostata automaticamente quando il dispositivo acquisisce il segnale satellitare.

1. Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Orologio** > **Imposta ora** > **Manuale**.
2. Selezionare **Ora** e specificare l'ora del giorno.

Impostazione della sveglia

1. Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Allarme** > **Stato** > **Attivato**.

2 Selezionare **Ora** e specificare un orario.

Impostazioni di retroilluminazione

Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Retroilluminazione**.

Modo: consente di impostare la retroilluminazione per attivarla manualmente o per i tasti e gli avvisi.

Timeout: consente di impostare l'intervallo di tempo prima che la retroilluminazione venga disattivata.

Impostazione dei toni audio del dispositivo

I toni audio del dispositivo includono i toni dei tasti, i toni degli avvisi e le vibrazioni.

Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Toni**.

Modifica delle unità di misura

È possibile personalizzare le unità di misura relative a distanza, passo, velocità e peso.

1. Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Unità**.
2. Selezionare un tipo di misurazione.
3. Selezionare un'unità di misura.

Modifica del colore del tema

1. Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Colore tema**.
2. Selezionare un colore.

Allenamento al chiuso

È possibile disattivare il GPS durante l'allenamento al chiuso o per limitare il consumo della batteria.

1. Selezionare due volte per sbloccare il dispositivo.
2. Selezionare ∧ > **Disattivato**.

Quando il GPS è disattivato, la velocità e la distanza vengono calcolate utilizzando l'accelerometro nel dispositivo. L'accelerometro viene calibrato automaticamente. La precisione dei dati sulla velocità e la distanza migliorano dopo alcune corse all'aperto utilizzando il GPS. All'accensione o allo sblocco successivo, il dispositivo cercherà nuovamente il segnale satellitare.

Impostazione del formato

Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Formato**.

Corsa: consente di impostare il dispositivo per visualizzare la velocità o il passo.

Inizio settimana: consente di impostare il primo giorno della settimana per i totali cronologici settimanali.

Info sul dispositivo

Specifiche del dispositivo

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria	Fino a 6 settimane in modalità orologio Fino a 4 settimane in modalità orologio con rilevamento delle attività Da 7 a 10 ore in modalità GPS utilizzando la frequenza cardiaca basata sul polso
Classificazione di impermeabilità	5 ATM*
Temperatura operativa	Da -20º a 60 ºC (da -4º a 140 ºF)
Temperatura di ricarica	Da 0º a 45 °C (da 32º a 113 °F)
Frequenza radio/ protocollo	2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT+ Tecnologia wireless Bluetooth Smart

*Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a un profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

Manutenzione del dispositivo

AVVERTENZA

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Evitare di premere i tasti sott'acqua.

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

Evitare l'uso di detergenti chimici, solventi e insettifughi che possono danneggiare i componenti e le rifiniture in plastica.

Sciacquare accuratamente il dispositivo con acqua dolce dopo l'esposizione a cloro, acqua salata, creme solari, cosmetici, alcool o altri prodotti chimici corrosivi. L'esposizione prolungata a queste sostanze può danneggiare il corpo del dispositivo.

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

Pulizia del dispositivo

AVVERTENZA

Anche piccole quantità di sudore o umidità possono provocare la corrosione dei contatti elettrici quando il dispositivo è connesso a un caricabatterie. La corrosione può impedire la ricarica e il trasferimento dei dati.

1. Pulire il dispositivo con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.
2. Asciugarlo.

Dopo la pulizia, lasciare asciugare completamente il dispositivo.

Sostituzione della guarnizione in gomma

Il dispositivo è dotato di una guarnizione in gomma sostituibile dall'utente. Controllare la presenza di usura o danni nella guarnizione di gomma. Una guarnizione in gomma danneggiata può essere scomoda e causare la scarsa ricezione dei dati sulla frequenza cardiaca.

1. Utilizzare un dito per rimuovere la guarnizione in gomma esistente dalla parte posteriore del dispositivo.

   NOTA: non utilizzare oggetti acuminati per rimuovere la guarnizione in gomma.
2. Allineare la nuova guarnizione in gomma.

3. Utilizzare il dito per inserire la guarnizione in gomma in posizione.

Non devono essere presenti spazi tra la guarnizione in gomma e la parte posteriore del dispositivo.

Risoluzione dei problemi

Suggerimenti per i dati di frequenza cardiaca errati

Se i dati della frequenza cardiaca sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

- Pulire e asciugare il braccio prima di indossare il dispositivo.
- Indossare saldamente il cinturino sopra l'osso del polso.

  NOTA: è possibile indossare il dispositivo più in alto sull'avambraccio oppure sull'altro braccio.
- Eseguire il riscaldamento per 5-10 minuti e ottenere una lettura della frequenza cardiaca prima di iniziare l'attività.

  NOTA: in ambienti freddi, eseguire il riscaldamento al chiuso.
- Sciacquare il dispositivo dopo ogni allenamento.
- Pulire la guarnizione in gomma sulla parte posteriore del dispositivo e verificare la presenza di danni (Sostituzione della guarnizione in gomma).

Assistenza e aggiornamenti

Garmin Express™ consente di accedere in modo semplice a questi servizi per i dispositivi Garmin.

- Registrazione del prodotto
- Manuali dei prodotti
- Caricamenti dati su Garmin Connect

Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.
- Visitare il sito Web www.garmin.com/learningcenter.
- Visitare il sito Web http://buy.garmin.com oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

Reimpostazione del dispositivo

Se il dispositivo smette di rispondere, potrebbe essere necessario reimpostarlo.

NOTA: la reimpostazione del dispositivo può eliminare i dati o le impostazioni personali.

1. Tenere premuto ⏻ per 15 secondi.

   Il dispositivo si spegne.
2. Tenere premuto ⏻ per un secondo per accendere il dispositivo.

Eliminazione dei dati utente

È possibile ripristinare tutte le impostazioni del dispositivo ai valori di fabbrica predefiniti.

NOTA: questa operazione elimina tutte le informazioni inserite dall'utente, ma non elimina la cronologia.

1. Tenere premuto ⏻ e selezionare **Sì** per spegnere il dispositivo.
2. Mentre si tiene premuto 🔁, tenere premuto ⏻ per accendere il dispositivo.
3. Selezionare **Sì**.

Ripristino di tutte le impostazioni predefinite

NOTA: questa operazione elimina tutte le informazioni immesse dall'utente, compresa la cronologia delle attività.

È possibile ripristinare tutte le impostazioni ai valori predefiniti.

Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Ripristina predefiniti** > **Sì**.

Visualizzazione delle informazioni sul dispositivo

È possibile visualizzare l'ID Unità, la versione software, la versione GPS e le informazioni sul software.

Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Sistema** > **Info**.

Aggiornamento del software

Prima di poter aggiornare il software del dispositivo, è necessario disporre di un account Garmin Connect e scaricare l'applicazione Garmin Express.

1. Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.

   Quando un nuovo software è disponibile, l'applicazione Garmin Express lo invia al dispositivo.
2. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
3. Non scollegare il dispositivo dal computer mentre l'applicazione Garmin Express scarica il software.

   SUGGERIMENTO: in caso di problemi di aggiornamento del software con l'applicazione Garmin Express, caricare la cronologia delle attività sull'applicazione Garmin Connect ed eliminare tale cronologia dal dispositivo. Ciò consente di liberare spazio di memoria sufficiente per l'aggiornamento.

Ottimizzazione della durata della batteria

- Ridurre il timeout della retroilluminazione (Impostazioni di retroilluminazione).
- Ridurre il timeout della modalità orologio (Impostazioni di timeout).
- Disattivare il rilevamento delle attività (Rilevamento delle attività).
- Disattivare la fascia cardio (Disattivazione della fascia cardio).
- Disattivare la funzione wireless Bluetooth (Disattivazione del vivavoce Bluetooth).

Passare alla modalità orologio

È possibile impostare il dispositivo nella modalità orologio a basso consumo, che blocca il dispositivo e consente di ottimizzare la durata della batteria.

1. Selezionare ↶ fino a quando non compare 🔒.

   Il dispositivo è in modalità solo orologio.
2. Selezionare due volte 🏃 per sbloccare il dispositivo.

Disattivazione della fascia cardio

Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Fascia cardio** > **Disattivato**.

Spegnimento del dispositivo

Per una conservazione a lungo termine e per ottimizzare la durata della batteria, spegnere il dispositivo.

Tenere premuto ⏻ e selezionare **Sì** per spegnere il dispositivo.

Appendice

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
1	50–60%	Passo rilassato, senza sforzo, respiro cadenzato	Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress
2	60–70%	Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile	Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero
3	70–80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare
4	80–90%	Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto	Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata
5	90–100%	Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto	Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata

Campi dati

Cadenza: corsa. I passi al minuto (destro e sinistro).

Calorie: la quantità di calorie totali bruciate.

Distanza: la distanza percorsa durante la traccia o l'attività corrente.

Distanza Lap: la distanza percorsa durante il Lap corrente.

FC media: la frequenza cardiaca media per l'attività corrente.

Frequenza cardiaca: la frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm).

Passo: il passo corrente.

Passo Lap: il passo medio per il Lap corrente.

Passo medio: il passo medio per l'attività corrente.

Quota: l'altezza della posizione corrente sopra o sotto il livello del mare.

Tempo Lap: l'ora del cronometro per il Lap corrente.

Timer: l'ora del cronometro per l'attività corrente.

Velocità: la velocità di viaggio corrente.

Zona FC: L'intervallo corrente della frequenza cardiaca. Le zone predefinite si basano sul profilo utente e sulla frequenza cardiaca massima (220 meno l'età).

Contratto di licenza software

L'USO DEL DISPOSITIVO IMPLICA L'ACCETTAZIONE DEI TERMINI E DELLE CONDIZIONI SPECIFICATI NEL SEGUENTE CONTRATTO DI LICENZA SOFTWARE. LEGGERE ATTENTAMENTE IL PRESENTE CONTRATTO.

Garmin Ltd. e le società affiliate ("Garmin") concedono una licenza limitata per l'utilizzo del software integrato in questo dispositivo (il "Software") in forma binaria eseguibile per il normale funzionamento del prodotto. Il titolo, i diritti di proprietà e di proprietà intellettuale relativi al Software sono esclusivi di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti.

L'utente prende atto che il Software è di proprietà di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti ed è protetto dalle leggi sul copyright in vigore negli Stati Uniti d'America e dai trattati internazionali sul copyright. L'utente riconosce inoltre che la struttura, l'organizzazione e il codice del Software, di cui non viene fornito il codice sorgente, sono considerati segreti commerciali di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti e che il Software in formato sorgente resta un segreto commerciale di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti. L'utente accetta di non decompilare, disassemblare, modificare, decodificare o convertire in formato leggibile il Software o parte di esso né di creare altri prodotti basati sul Software. L'utente accetta di non esportare o riesportare il Software in qualsiasi Paese in violazione delle leggi sul controllo delle esportazioni in vigore negli Stati Uniti d'America o delle norme per il controllo delle esportazioni da qualsiasi altro Paese.

Indice

www.garmin.com/support